ALCOOL-INFO

VOS QUESTIONS / NOS RÉPONSES

# MON CONJOINT EST ALCOOLIQUE

Par PetiteHermioneG61 Postée le 04/03/2021 22:43

Bonjour. Mon conjoint est alcoolique je ne sais plus quoi faire pour l'aider. Il boit beaucoup le week-end de temps en temps la semaine mais quand il boit il boit beaucoup et prend de grosses doses. J'ai peur pour lui et pour sa santé. Lorsque qu'il boit il est violent avec moi dans ses paroles seulement mais cela commence à me détruire. Je veux vraiment l'aider mais je ne sais pas comment faire !!! Je suis perdue

---

**Mise en ligne le 08/03/2021**

Bonjour

La consommation, comme la violence de votre conjoint, vous inquiètent, vous font souffir, et c'est légitime.

Il serait probablement utile de savoir pourquoi ses consommations sont si excessives, pourquoi elles ont lieu le week end essentiellement, et beaucoup moins la semaine, pour quelles raisons il est en colère, à quel type d'émotions envahissantes l'alcool vient-il répondre,… autant de pistes à explorer qui pourraient vous permettre peut-être de trouver des réponses pour l'aider.

Nous comprenons que la violence verbale vous « détruise » et il nous semble important de pouvoir le lui dire en dehors du contexte de crise. Par ailleurs, afin de pouvoir en parler, de ne pas vous laisser atteindre par celle-ci et être aidée, il est important de savoir que vous pouvez vous rapprocher d'un numéro dédié à ces violences, quelle que soit la forme que prend la violence, verbale, physique ou matérielle, elle peut rapidement devenir intolérable et destructrice. Nous vous joignons le numéro ci-dessous.

Si votre conjoint prend conscience qu'il perd le contrôle de sa consommation et des conséquences de celle-ci et qu'il souhaite être aidé à mieux la gérer ou à s'en libérer, il existe des professionnels spécialisés sur la question qui proposent des consultations individuelles confidentielles et gratuites. Nous vous joignons plusieurs liens ci-dessous qui vous apporterons des informations.

De la même façon, si vous ressentez le besoin d'être aidée, soutenue et prendre du recul sur la situation afin de l'aider au mieux, il est également possible de bénéficier de consultations dans le cadre de l'aide à l'entourage.

La plupart du temps, ces consultations sont proposées dans des Centres de Soins d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie (CSAPA).

Ne disposant d'aucune information sur votre département de résidence, nous vous joignons un lien ci-dessous qui vous permettra d'effectuer votre propre recherche.

Si vous souhaitez être aidée dans cette orientation, obtenir davantage d'informations ou encore évoquer la question sous forme d'échanges avec un de nos écoutants, vous pouvez nous contacter de façon anonyme tous les jours de 8h à 2h au 0 980 980 930 (appel non surtaxé) ou par chat de 8h à minuit.

Bien cordialement

---

**En savoir plus :**

- Comment aider un proche
- Comment me faire aider
- L'aide spécialisée
- 3919 contre les violences faites aux femmes